Du musst nicht von allen gemocht werden von Ichiro

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

Du musst nicht von allen gemocht werden

Vom Mut, sich nicht zu verbiegen

Von Ichiro Kishimi, Fumitake Koga



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Du musst nicht von allen gemocht werden (2018) ist nicht weniger als der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben. In ihrem Buch befassen sich die beiden Autoren Kishimi und Koga mit den Erkenntnissen des berühmten österreichischen Psychologen Alfred Adler. Unsere Blinks erklären, warum du dich weder von den Traumata deiner Kindheit noch den Erwartungen anderer Menschen einschränken lassen musst. Sie zeigen dir, wo du dein Glück womöglich selbst sabotierst, und wie du solche Teufelskreise überwindest.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die sich ständig Gedanken darüber machen, was andere über sie denken
Menschen mit geringem Selbstvertrauen
Psychologieinteressierte und alle, die ihre negativen Gedankenmuster überwinden wollen

Wer das Buch geschrieben hat

Ichiro Kishimi lebt in seiner Heimatstadt Kyoto, wo er den psychologischen Ansatz Alfred Adlers bereits seit 1989 lehrt und praktiziert. Er arbeitet als psychologischer Berater mit traumatisierten Jugendlichen und hat bereits diverse Werke Alfred Adlers ins Japanische übersetzt. Darüber hinaus veröffentlichte er eine Einführung in Adlers Individualpsychologie.

Fumitake Koga ist ein renommierter Sachbuchautor, der bereits mehrere Bestseller veröffentlicht hat. Er befasst sich seit den frühen 2000er-Jahren intensiv mit der Adlerschen Psychologie, entwickelte sich zum anerkannten Experten auf dem Gebiet und kam so in Kontakt mit Ichiro Kishimi. Seine Mitschriften der Gespräche, die die beiden miteinander führten, bilden die Grundlage für Du musst nicht von allen gemocht werden.

Was drin ist für dich: Die unbequeme und zugleich befreiende Erkenntnis, dass du allein für dein Glück verantwortlich bist.

Bist du glücklich? Falls nicht, was steht deinem Glück im Weg? Deine Selbstzweifel und Makel? Negative Gedanken- und Verhaltensmuster, die aus irgendwelchen alten Verletzungen herrühren? Oder vielleicht die ständigen Erwartungen anderer Menschen?

Was wäre, wenn all diese Dinge nicht die wahren Hindernisse darstellten? Was, wenn du dir in Wirklichkeit selbst im Weg stehst? Diese Blinks über die Lehren des österreichischen Psychologen Alfred Adler legen den Finger in die Wunde, damit du endlich heilen kannst.

Du musst nicht von allen gemocht werden

Vom Mut, sich nicht zu verbiegen

Von Ichiro Kishimi, Fumitake Koga



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Du musst nicht von allen gemocht werden (2018) ist nicht weniger als der Schlüssel zu einem selbstbestimmten Leben. In ihrem Buch befassen sich die beiden Autoren Kishimi und Koga mit den Erkenntnissen des berühmten österreichischen Psychologen Alfred Adler. Unsere Blinks erklären, warum du dich weder von den Traumata deiner Kindheit noch den Erwartungen anderer Menschen einschränken lassen musst. Sie zeigen dir, wo du dein Glück womöglich selbst sabotierst, und wie du solche Teufelskreise überwindest.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die sich ständig Gedanken darüber machen, was andere über sie denken

Menschen mit geringem Selbstvertrauen

Psychologieinteressierte und alle, die ihre negativen Gedankenmuster überwinden wollen

Wer das Buch geschrieben hat

Ichiro Kishimi lebt in seiner Heimatstadt Kyoto, wo er den psychologischen Ansatz Alfred Adlers bereits seit 1989 lehrt und praktiziert. Er arbeitet als psychologischer Berater mit traumatisierten Jugendlichen und hat bereits diverse Werke Alfred Adlers ins Japanische übersetzt. Darüber hinaus veröffentlichte er eine Einführung in Adlers Individualpsychologie.

Fumitake Koga ist ein renommierter Sachbuchautor, der bereits mehrere Bestseller veröffentlicht hat. Er befasst sich seit den frühen 2000er-Jahren intensiv mit der Adlerschen Psychologie, entwickelte sich zum anerkannten Experten auf dem Gebiet und kam so in Kontakt mit Ichiro Kishimi. Seine Mitschriften der Gespräche, die die beiden miteinander führten, bilden die Grundlage für Du musst nicht von allen gemocht werden.

Was drin ist für dich: Die unbequeme und zugleich befreiende Erkenntnis, dass du allein für dein Glück verantwortlich bist.

Bist du glücklich? Falls nicht, was steht deinem Glück im Weg? Deine Selbstzweifel und Makel? Negative Gedanken- und Verhaltensmuster, die aus irgendwelchen alten Verletzungen herrühren? Oder vielleicht die ständigen Erwartungen anderer Menschen?

Was wäre, wenn all diese Dinge nicht die wahren Hindernisse darstellten? Was, wenn du dir in Wirklichkeit selbst im Weg stehst?

Diese Blinks über die Lehren des österreichischen Psychologen Alfred Adler legen den Finger in die Wunde, damit du endlich heilen kannst. Sie entwerfen eine erfrischende Gegenperspektive zu der Vorstellung, dass uns unsere frühkindlichen Erfahrungen ein Leben lang im Würgegriff halten. Sie sagen: Du bist nicht dein Trauma. Du bist nicht entweder Pessimist oder Optimist. Du hast dich nur fremdbestimmen lassen. Wenn du den Mut hast, dich von all den Erwartungen und Mustern zu lösen, kannst du frei und selbstbestimmt leben.

In diesen Blinks lernst du außerdem,

warum es attraktiver sein kann, Abfall zu entsorgen, als Herzen zu operieren,

warum du cool bleiben musst, wenn dein Kind schlechte Noten nach Hause bringt, und

was das Desinteresse anderer Menschen mit deiner Freiheit zu tun hat.

Deine Vergangenheit muss nicht dein ganzes Leben bestimmen.

Stell dir einen sensiblen und intelligenten jungen Menschen vor, der nichts aus seinen Möglichkeiten macht, weil er sich aus Angst vor der Welt die meiste Zeit in seinem Zimmer verschanzt. Frei aus dem Bauch heraus: Was denkst du – was ist mit ihm los?

Die meisten Menschen würden den Grund in der Vergangenheit suchen. Der Person muss irgendetwas Traumatisches zugestoßen sein, dass sie verletzt und lebensuntüchtig gemacht hat. Denn genau davon gehen wir aus: Unsere Vergangenheit macht uns zu dem, was wir sind. Sie bestimmt unsere Gegenwart und Zukunft. Aber was wäre, wenn das gar nicht stimmte?

Unsere heutige Vorstellung von der menschlichen Psyche ist tief geprägt vom Konzept des Traumas. Wenn jemand Schwierigkeiten hat, soziale Beziehungen aufzubauen, oder sich in größeren Gruppen unwohl fühlt, muss das wohl daran liegen, dass er als Kind oft gehänselt wurde. Oder aber es ist genau das Gegenteil geschehen und seine sozialen Defizite haben damit zu tun, dass er als Kind verhätschelt und verzärtelt wurde. Beide Male liegt die Ursache des psychologischen Problems wo? Richtig, in der Vergangenheit.

Diese Sicht auf den Menschen ist wahnsinnig deterministisch. Einmal verbrannt, für immer geschädigt. Kishimi und Koga sind davon überzeugt, dass wir in Wirklichkeit immer die Freiheit haben, unser Leben zu ändern. Ihre Sicht auf das Leben basiert auf den Lehren des österreichischen Psychotherapeuten Alfred Adlers. Und der entwarf seinerzeit eine Gegenperspektive zum frühen freudschen Determinismus: Kein Trauma muss das ganze Leben eines Menschen überschatten.

Andernfalls würde ausnahmslos jeder, der als Kind misshandelt oder missbraucht wurde, später automatisch zum Außenseiter. Und wie wir wissen, ist das nicht der Fall. Es muss also eine andere Erklärung geben.

Wer sich wie unser sensibler Einsiedler einschließt, will vielleicht einfach gar nichts mit dem Rest der Welt zu tun haben. Also entwickelt er Symptome einer Angststörung, die seine Isolation legitimieren. So bekommt er gleichzeitig die Aufmerksamkeit der Eltern und Freunde, nach der er sich trotz allem sehnt.

Bei diesem Erklärungsansatz ist ihm der Weg in die Welt nicht durch ein unabänderliches Schicksal versperrt. Er entscheidet sich – bewusst oder unbewusst – für den Rückzug. Das heißt, dass er in Wirklichkeit jederzeit frei ist, sein Verhalten zu verändern.

Menschen gewöhnen sich an einen bestimmten Lebensstil, den sie dann nur ungern ändern.

Wir alle sind im Leben sowohl Optimisten als auch Pessimisten begegnet. Für gewöhnlich empfinden wir ihre Grundhaltung als essenziellen Wesenszug. Johannes ist Optimist. Viola ist Pessimistin. Auch die traditionelle Psychologie wertet die Tendenz zu heiter-glücklichen oder launisch-depressiven Gemütszuständen als Ausdruck individueller Persönlichkeit. Adler hat dieser Auffassung widersprochen.

Alfred Adler bezeichnete das, was wir meist als „Charakter“ oder „Persönlichkeit“ bezeichnen, als Lebensstil. Der Begriff stellt der Vorherbestimmung die Formbarkeit entgegen. Einen Lebensstil eignet man sich an. Man gewöhnt sich an ihn. Das heißt aber auch, dass man ihn durch bewusste Entscheidungen ändern kann.
Nach dieser Vorstellung vom Lebensstil wird das Gemüt eines Menschen nicht durch eine feste innere Verfassung bestimmt, sondern ist Folge einer antrainierten Sicht auf die Welt. Wer sich angewöhnt hat, v.a. auf das Negative zu schauen, neigt zu einem pessimistischen Gemüt. Diese Angewohnheit muss aber nicht sein Wesen bestimmen. Sie lässt sich aufbrechen, ablegen und ändern.
Adler zufolge verfestigen sich die Kindheitserfahrungen der meisten Menschen im Alter von etwa zehn Jahren zu einem Lebensstil. Von da an gewöhnen sie sich so sehr an diese Weltsicht, dass es ihnen später sehr schwerfällt, sie zu hinterfragen.
Wie oft begegnet man Menschen, die sich unentwegt beschweren. Immer ist irgendetwas schlecht oder ungerecht, und eigentlich stellen sie sich ihr Leben ganz anders vor. In Wirklichkeit aber wollen sie gar nichts ändern. Sonst hätten sie es längst getan.
Tatsächlich haben sie es sich in ihrer Lebenssituation bequem gemacht. Egal, wie unbefriedigend ihnen ihr Leben erscheint, in dieser Komfortzone fühlen sie sich sicher. Veränderungen brauchen dagegen Mut. Man muss sich der Ungewissheit aussetzen, Fehler riskieren und Enttäuschungen in Kauf nehmen. Die Komfortzone mag zwicken und kratzen, aber bedrohlich ist sie nicht. Also halten die meisten Menschen ängstlich an ihrem einmal etablierten Lebensstil fest.
Stell dir vor, jemand ist schon seit Jahren unglücklich Single, kann sich aber nie überwinden, aktiv auszugehen und neue Leute zu treffen. Er leidet und lamentiert, ändert aber nichts. Er hat sich an die Einsamkeit gewöhnt, denn hier ist er sicher. Hier kann er weder versagen noch verletzt werden.

Das Hadern mit den eigenen Makeln kann eine Strategie sein, sich vor Enttäuschungen zu schützen.

Viele Menschen führen ihre Unzufriedenheit auf ihre offensichtlichen Makel zurück. Ich bin unglücklich, weil ich zu dick bin, nicht schlau genug oder zu unsicher. Sie bauschen ihre Imperfektion zum alles überschattenden Hindernis auf, mit dessen Überwindung ihr Lebensglück steht und fällt. Dabei liegt das Problem eigentlich woanders.
Autor Fumitake Koga z.B. sprach mit einem seiner Studierenden, der offen zugab, unglücklich und unzufrieden mit sich zu sein. Als Koga ihn nach dem Grund fragte, verwies er auf eine lange Liste an Unzulänglichkeiten. Er sei von Natur aus pessimistisch und misstrauisch und verhalte sich daher in Gegenwart anderer Menschen

unnatürlich und verkrampft.
Der Student war überzeugt, seine Makel seien der Ausgangspunkt für sein gestörtes Verhältnis zu sich selbst. Hier müsse er ansetzen. Er müsse z.B. nur lernen, selbstsicherer aufzutreten, um sich selbst wieder zu mögen. Koga hingegen wusste, dass es damit nicht getan wäre.
Der Student gestand, dass es ihm schwerfiel, über seine Gefühle zu sprechen. Genau genommen mache es sogar alles nur noch schlimmer. Er könne verstehen, warum niemand mit jemandem befreundet sein wollte, der so kompliziert und offensichtlich kaputt war wie er.
Da wies ihn Koga darauf hin, dass der Ursprung seines Unglücks womöglich woanders liege. Vielleicht konzentrierte er sich nur deshalb so sehr auf seine Defizite, weil er einen Grund brauchte, um sich von der Welt abzuschotten. In Wirklichkeit hätte er einfach nur Angst, verletzt zu werden. Er sei nicht unglücklich, weil er sich wegen seiner Makel hasste. Er sei unglücklich, weil er sich vor Ablehnung und Zurückweisung fürchtete und seine Makel als Ausrede vorschob.
So geht es tatsächlich vielen Menschen. Sie wirken nach außen distanziert und arrogant, weil sie sich aus Angst vor Verletzungen in sich selbst zurückziehen. Doch Verletzungen sind Teil des Lebens. Nichts und niemand kann dich davor schützen. Zurückweisungen gehören genauso zum Leben wie die Liebe und das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit.
Solche unbewussten Strategien sind also kontraproduktiv. Sie bringen die Betroffenen darum, sämtliche Facetten eines erfüllten Lebens zu erfahren.

Eine kompetitive Lebenseinstellung führt zu Stress und Unglück.

Du hast mit Sicherheit schon einmal den Begriff Ostalgie gehört. Viele Menschen sagen, sie waren in der DDR glücklicher als im darauf folgenden Kapitalismus – allen Menschenrechtsverletzungen zum Trotz. Als Begründung führen sie oft an, die Gesellschaft sei damals deutlich weniger konkurrenzbetont gewesen – die Menschen hätten deutlich seltener den Ellenbogen ausgefahren. Womöglich haben sie damit den Nagel auf den Kopf getroffen.
In seiner gegenwärtigen Form basiert der Kapitalismus auf Wettbewerb und Konkurrenz. Eine allzu kompetitive Mentalität kann auf Dauer aber nur unglücklich und krank machen. Das Problem ist der Grundcharakter des Kapitalismus: Bei einem Wettbewerb gibt es nur Gewinner und Verlierer. Nichts dazwischen.
Aber wer will schon verlieren? Wenn das Leben zum Wettbewerb gerät, werden unsere Mitmenschen automatisch zu Konkurrenten. Sie sind die Gegenspieler, die uns den Sieg streitig machen können. Und ein Leben inmitten von Gegnern kann nur stressig sein. Und zwar für

alle, egal, ob Gewinner oder Verlierer.
Wer verliert, fühlt sich unterlegen und ungenügend. Doch wer gewinnt, hat es auch nicht besser – denn dann steht man unter Druck, auch weiterhin gewinnen zu müssen. Man will schließlich nicht zum Verlierer werden. Je länger die Siegesserie währt, desto größer und unangenehmer wird der Druck. Genau das ist der Grund dafür, dass viele erfolgreiche Menschen im Grunde ihres Herzens furchtbar unglücklich sind.
Wenn du glücklich sein willst, musst du diese kompetitiven Gedankenmuster durchbrechen. Klar wirst du immer wieder in Situationen geraten, in denen irgendjemand die Ellenbogen ausfährt, aber dennoch steht deinem Glück niemand im Weg. Es gibt keinen Kampf zwischen dir und dem Rest der Welt.
Also mach dich frei vom Konkurrenzdenken. Das fängt schon bei den kleinsten Dingen an. Wir neigen z.B. alle dazu, uns Sorgen um unser Aussehen zu machen. Ständig machen wir uns Gedanken darüber, was andere denken könnten: über unsere Haare, unsere Klamotten, unseren Stil, unser Auftreten. Das kann dazu führen, dass wir uns regelrecht beobachtet fühlen. Da! Der Blick! Ich wusste doch, dass die Sachen eigentlich nicht zusammen passen!
Dabei ist das völliger Unsinn. Die meiste Zeit interessiert sich niemand dafür, wie du rumläufst. Oder begutachtest du etwa das Aussehen sämtlicher Menschen, denen du auf der Straße oder in der U-Bahn über den Weg läufst? Die meisten Leute sind dafür viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Sobald du dir klar machst, dass es dem Rest der Welt egal ist, was du tust, bist du frei. Es klingt banal, aber ganz genau so ist es: Du kannst tun und lassen, was du willst.
Niemand sollte sein Leben nach der Anerkennung und den Erwartungen anderer ausrichten.
Du hast bestimmt schon erlebt, wie jemand aus Angst, selbst ausgegrenzt zu werden, beim Mobbing eines Außenseiters mitmacht. So etwas passiert ständig und überall. Es zeigt, wie schnell wir gute Miene zum bösen Spiel machen, um die Anerkennung anderer zu erlangen.
Das ist nur einer der vielen Gründe, warum wir unser Leben nicht nach der Anerkennung anderer ausrichten sollten. Stell dir vor, jemand hat es sich zu seiner persönlichen Aufgabe gemacht, für Ordnung am Arbeitsplatz zu sorgen. Er spült für andere mit, bringt den Müll runter, kümmert sich um die Blumen usw. Aber niemand scheint es zu bemerken. Niemand lobt ihn für seine Bemühungen. Was glaubst du, wird passieren?
Die meisten Menschen würden früher oder später aufhören, sich für die Gemeinschaft zu engagieren. Wozu das Ganze, wenn man dafür keine Anerkennung bekommt? Das ist die Denke, die man uns von

klein auf eintrichtert! Zuckerbrot und Peitsche. Wenn du etwas gut machst, wirst du belohnt. Wenn du etwas falsch machst, wirst du bestraft.

Was für eine traurige Lebensphilosophie das ist. Sie verhindert, dass wir Dinge aus eigenem Antrieb tun – einfach nur, weil wir es wollen und weil es uns glücklich macht – ohne Aussicht auf Belohnung oder Angst vor Strafen.

Wer ständig nach Anerkennung lechzt, riskiert, sein ganzes Leben an die Erwartungen anderer Menschen anzupassen. Vermutlich erinnerst auch du dich an Eltern, die ihre Kinder unter Druck gesetzt haben, bestimmte Lebensentscheidungen zu treffen. Nach dem Motto: „Wir würden uns wünschen, dass du irgendwann die Firma übernimmst.“ Dieser Druck kann die Studien- und Berufswahl, die Wahl des Wohnorts und Lebensstils und sogar die Partnerwahl beeinflussen. Wer ihm nachgibt, läuft Gefahr, ein fremdbestimmtes und unerfülltes Leben zu führen. Er bringt sich um die Möglichkeit, seinen eigenen Träumen nachzujagen und dabei seine Leidenschaften und Talente zu entfalten.

Wie du das verhinderst? Stell dich darauf ein, die Erwartungen anderer zu enttäuschen – auch die deiner Familie. Nur so kannst du frank und frei deine eigenen Entscheidungen treffen. Wenn du also lieber für Ordnung sorgst, als offene Herzen zu operieren, dann hab den Mut, dazu zu stehen und womöglich eine Karriere im Bereich der Abfallbeseitigung anzustreben – selbst wenn andere Leute darüber die Nase rümpfen.

Wir müssen zulassen, dass die Menschen, die wir lieben, ihr eigenes Leben leben.

Wenn Kinder anfangen, die Schule schleifen zu lassen, und plötzlich schlechte Noten nach Hause bringen, reagieren die meisten Eltern so: Sie ermahnen und tadeln ihr Kind. Sie versuchen, es an die Bedeutung guter Noten zu erinnern, zum Lernen zu disziplinieren und notfalls durch Androhung von Strafen „zurück in die Spur zu bringen“. Nichts davon hilft Kindern wirklich.

Kinder müssen lernen, selbst Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Wenn wir sie zum Fleiß zwingen, wird das Lernen zur Pflicht. Dann paukt das Kind, um Strafen zu entgehen und Anerkennung zu bekommen. Es lernt aber nicht, aus eigenem Antrieb und echtem Interesse heraus zu lernen.

Bei genauer Betrachtung ist es doch so: Jedes Mal, wenn wir uns auf die Art in das Leben eines anderen Menschen einmischen, verfolgen wir eigentlich unsere eigenen Ziele. Wir kontrollieren sein Verhalten, statt seine wahren Interessen zu fördern.

Viele Eltern, die ihre Kinder zu guten Schulnoten drängen, sorgen sich in Wirklichkeit um ihr eigenes Image als Eltern und die Meinungen

anderer Leute. Sie wollen gut dastehen oder ihren Spross genauso stolz vorzeigen können wie andere. Sie fahren ihren eigenen Film. Und selbst wenn sie sich um den Zugang zu bestimmten Berufswegen sorgen – wer sagt denn, dass das Kind diese Wege gehen möchte? Lassen wir unsere Kinder ihre eigenen Entscheidungen treffen. Es ist ihr Leben, nicht unseres. Unsere Aufgabe besteht darin, sie bedingungslos zu lieben und immer dann für sie da zu sein, wenn sie uns brauchen. Mehr nicht. Kinder, die diesen Rückhalt erfahren, ziehen selbstständiger, reifer und wissensdurstiger in die Welt hinaus.
Dem ein oder anderen wird es womöglich schwerfallen, sich von nun an zurückzuhalten. Dafür ist nämlich ein radikales Umdenken nötig. Wir neigen dazu, wichtige Menschen in unserem Leben als Verlängerung von uns selbst zu begreifen. Deshalb wollen wir unsere Kinder in eine Richtung drängen, die wir für richtig halten.
Deshalb denken wir, dass wir unseren momentan arbeitslosen Lebenspartner mit einem strammen Zehn-Punkte-Plan bei der Arbeitssuche behilflich sein müssen. Dabei müssen wir in Wirklichkeit begreifen, dass wir nicht in seiner Haut stecken. Wenn du jemanden wirklich unterstützen willst, versuche nicht, die Person zu kontrollieren. Versuche, sie so zu lieben, wie sie ist, mit all ihren Makeln.

Wir sind alle Teil der großen kosmischen Schöpfung und sollten uns selbst nicht zu wichtig nehmen.

In den kompetitiven Gesellschaften der Welt geht ein neuer Spuk um: die Angst vor der Einsamkeit. Immer mehr Menschen fühlen sich verlassen und vom Rest der Welt abgeschnitten. Aber auch diesem Phänomen des Zeitgeists können wir eine Adlersche Perspektive entgegensetzen.
Wir alle sind in jedem Moment und unweigerlich Teil eines größeren Ganzen. Dass wir als soziale Wesen immer Mitglied einer größeren Ordnung sind – einer Familie, eines Freundeskreises und einer Gesellschaft – ist klar. Für Adler besteht diese Gemeinschaft aber nicht nur aus Menschen.
Ihm zufolge sind wir alle Teil der großen kosmischen Schöpfung. Diese Gemeinschaft schließt alles im Universum ein, von den Menschen über die Pflanzen und Tiere bis hin zu anderen Planeten. Erst wenn wir ein Bewusstsein für diese allumfassende Verbundenheit entwickeln, werden wir wirklich erfüllt sein.
Ja, das Weltall ist unendlich. Den mit Abstand größten Teil davon wird unsere Spezies niemals zu Gesicht bekommen. Und doch hat die gesamte Schöpfung einen gemeinsamen Ursprung. Alles, von den kleinsten Mikroorganismen bis zu den entferntesten Galaxien, ist aus denselben Bausteinen entstanden. Wenn du dir dessen bewusst wirst, gehst du automatisch achtsamer und einfühlsamer durchs Leben.
Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass wir nur ein winziges Glied der

gigantischen Schöpfung sind. Wir sind ein glühender Funke, aber niemals der Mittelpunkt des Universums. Es ist ganz natürlich, sich als Protagonist seines eigenen Lebens zu verstehen. Aber viele Menschen ziehen daraus die falsche Schlussfolgerung und versteigen sich zu der Annahme, die ganze Welt drehe sich um sie.

Aus dieser Haltung entsteht die unangenehme Angewohnheit, die Beziehungen zu anderen Menschen vornehmlich nach ihrem Nutzen zu bewerten. Was bringt mir der Kontakt dieser Person? Was habe ich davon? Solche Leute verhalten sich wie Prinzessinnen und Prinzen, die erwarten, bedient zu werden. Das kann natürlich nur zu Frust und Unzufriedenheit führen.

Wer sich dagegen als Teil der Schöpfung begreift, nimmt sich selbst nicht so wichtig und muss auch nicht mit der ständigen Enttäuschung überzogener Erwartungen leben. Anstatt zu fragen, was die Welt einem geben kann, lautet die bessere Frage, was man selbst der Welt geben kann.

Selbstbesessenheit führt zu einer verzerrten Wahrnehmung und Störungen wie der Arbeitssucht.

Es gibt Leute, die begegnen neun netten Menschen und fühlen sich vom zehnten auf den Schlips getreten. Anschließend haben sie das Gefühl, die ganze Welt hätte sich gegen sie verschworen. Wer sich als Mittelpunkt der Welt begreift, neigt auch dazu, sich ständig als Opfer zu sehen. Dann ist die Wahrnehmung auf denkbar ungesunde Weise verzerrt.

Wer so empfindet, ist in seiner subjektiven Wahrnehmung gefangen. Er versteift sich stur auf die negativen Erlebnisse des Alltags, verknüpft sie zu einer großen, düsteren Weltsicht und wird blind für all das Gute dazwischen. Du darfst also zu Recht alarmiert sein, wenn jemand Dinge sagt wie: „Niemand liebt mich“, oder „Immer verliere ich“.

Von solchen Menschen darf man zu Recht behaupten, dass sie von sich selbst besessen sind. Der Selbstbesessene weiß meist nicht, dass er in einem gedanklichen Teufelskreis feststeckt. Stell dir einen Menschen vor, der beim Sprechen stottert. Der Adlerschen Psychologie nach muss er erst seine Selbstbesessenheit überwinden, bevor er seinen Sprachfehler beheben kann. Er wurde vermutlich irgendwann einmal von irgendjemandem für sein Stottern gehänselt und hat seither das Gefühl, ständig beobachtet und ausgelacht zu werden. Dieser psychische Stress macht das Stottern nur noch schlimmer.

Der Stotternde hält die vermeintliche Respektlosigkeit der Menschen für den Kern seines Problems. Er glaubt, die Welt müsse ihn besser behandeln, damit er genesen könne. In Wirklichkeit aber sind die meisten Menschen nett zu ihm. Die überwältigende Mehrheit von

ihnen würde sich niemals über sein Stottern lustig machen. Um das Stottern zu überwinden, müsste er anfangen, sich mehr für andere Menschen zu interessieren, um sich in Gedanken weniger um sich selbst zu drehen.
Ein anderes Symptom für Selbstbesessenheit ist die Sucht nach Arbeit. Rund um den Globus werden immer mehr Menschen süchtig danach, sich durch unermüdlichen Eifer Anerkennung und Respekt zu verdienen. Dabei vernachlässigen sie aber all die anderen wichtigen Bedürfnisse in ihrem Leben, allem voran die Zeit für Freunde, Familie und Erholung.
Wer glücklich sein will, muss also ein paar unbequeme Veränderungen wagen. Er muss sich aus seiner Komfortzone herauswagen und eingeschliffene Denkmuster durchbrechen. All das bedeutet aber, dass wir jederzeit die Möglichkeit haben, unser Leben und unsere Sicht auf die Welt grundlegend zu verändern. Wir müssen uns nur trauen, uns von den Meinungen und Erwartungen unserer Umwelt freizumachen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:
Lass nicht zu, dass die Erlebnisse der Vergangenheit und deine vermeintlichen Schwächen dein ganzes Leben überschatten. Mach dir bewusst, dass du nicht der Mittelpunkt des Universums bist: Das Leben ist dir nichts schuldig und nur die wenigsten interessiert, wie du dein Leben lebst. Das bedeutet eben auch, dass du tun und lassen kannst, was du willst. Also sei mutig und brich mit lähmenden Gedankenmustern. Mach dich von den Erwartungen deiner Umwelt frei und nimm dein Glück selbst in die Hand.
Was du konkret umsetzen kannst:
Lebe im Hier und Jetzt.
Viele Menschen projizieren ihr Glück in die Zukunft. Nach dem Motto: Irgendwann werde ich ein berühmter Musiker, und dann bin ich glücklich. Aber so läuft das nicht. Erfolg ist schwer planbar und Glück schon gar nicht. Mach es besser andersherum: Mache Musik, weil du Lust darauf hast. Genieße es, zu komponieren und zu proben und sei jetzt glücklich. Wenn du irgendwann so gut wirst, dass du tatsächlich Erfolg hast – umso besser.

Buch im Amazon Shop